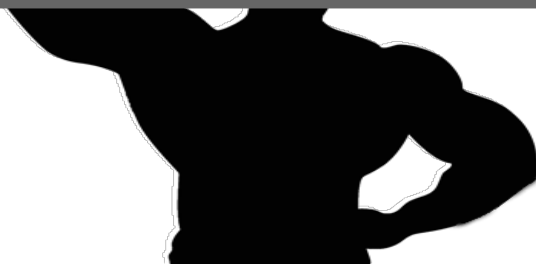


THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

5 thực phẩm khiến việc tập thể hìr dụng

Tác giả *Quân Lương*

Tập thể hình hoặc các bài tập tương tự giúp cơ thể săn chắc. Tuy nhiên, sử dụng nước tăng lực, cà phê hay chuối xanh khi tập sẽ khiến bạn không đạt kết quả mong muốn.

Thể Hình Nam xin được liệt kê ra 5 loại thực phẩm cần lưu ý cho các bạn **tập thể hình** thường sử dụng



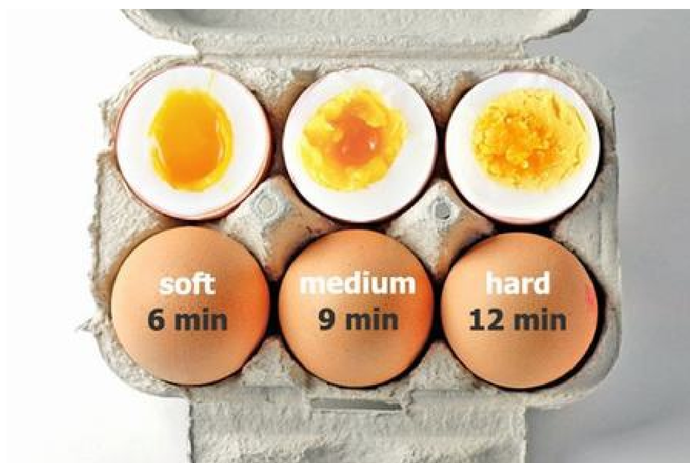
Theo Shape, nước tăng lực là một trong những thức uống rất nhiều đường, có thể làm bạn đầy hơi. Ngoài ra, caffein trong nước tăng lực làm người tập cảm thấy hưng phấn ngay lúc đó, nhưng sẽ để lại cảm giác mệt mỏi ngày hôm sau. Các bạn hãy uống nước lọc hoặc ép nước chanh, mơ, dâu và các loại rau là cách hoàn hảo để bù nước.



Thức ăn chứa nhiều muối, đặc biệt là các loại hạt rang, ướp muối có thể gây mất cân bằng nước khi thực hiện các bài tập, khiến cơ thể dễ mất sức. Các bạn hãy dùng các loại hạt rang có lượng muối ít lại sẽ tốt hơn.



Chuối được coi là đồ ăn nhẹ tuyệt vời trước khi bước vào bài tập. Tuy nhiên, bạn hãy chọn chuối chín, tránh ăn chuối xanh vì chúng sẽ gây đầy hơi.



Trứng có thể cung cấp cho cơ thể số lượng lớn các protein và choline. Tuy nhiên, nếu luộc trứng chín kỹ, cơ thể sẽ mất thời gian tiêu hóa protein, khiến cơ thể luôn cảm thấy no, khó luyện tập.



Cà phê được khuyên dùng trước khi bước vào các bài tập để tăng độ hưng phấn. Hãy dùng cà phê một lần mỗi tuần và không lạm dụng, bởi chúng chứa nhiều đường, không tốt cho người tập thể hình.

Theo Zing.vn

Xem thêm:

- *3 loại sữa lắc giúp tăng cân cho người gầy nhanh chóng*
- *11 gợi ý dinh dưỡng giúp tăng cơ*
- *6 Lời khuyên Vàng giúp người gầy tăng cân hiệu quả*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

TWEET | CHIA SẺ

PIN IT | CIRLCE

Có thể bạn thích



Hướng dẫn cách siết cơ, giảm mỡ, cắ...



Giải mã nhầm tưởng về Plank - động ...



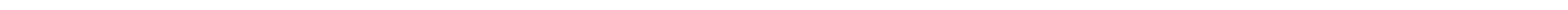
Thực đơn giảm cân "thổi bay" 5 ký t...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

Bài trước

Thực đơn giảm cân "thổi bay" 5 ký trong 1 tuần cực kỳ hiệu quả



1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 1 giờ trước - Được chia sẻ công khai

5 thực phẩm khiến việc tập thể hình của bạn mất tác dụng

Tập thể hình hoặc các bài tập tương tự giúp cơ thể săn chắc. Tuy nhiên, sử dụng nước tăng lực, cà phê hay chuối xanh khi tập sẽ khiến bạn không đạt kết quả mong muốn. Thể Hình Nam xin được liệt kê ra 5 loại thực phẩm cần lưu ý cho các bạn tập thể hình thườn...

+1 · Trả lời

Thư mục

BÀI TẬP BỤNG
BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI
BÀI TẬP CHÂN
BÀI TẬP CỔ
BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC
BÀI TẬP LƯNG
BÀI TẬP MÔNG ĐÙI
BÀI TẬP NGỰC
BÀI TẬP PLANK
BÀI TẬP SQUAT
BÀI TẬP TAY
BÀI TẬP TỔNG HỢP
BÀI TẬP VAI
DINH DƯỠNG THỂ HÌNH
ĐỘNG TÁC PLANK
ĐỘNG TÁC SQUAT
ĐỘNG TÁC YOGA
LỊCH TẬP THỂ HÌNH
NGHỈ NGƠI
NHẠC TẬP THỂ HÌNH
TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ
VIDEO THỂ HÌNH

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

1

Like

1

G+1





Fade (Mich Remix) - Alan Walker		217.176	
2. Dust - CLMD, Astrid S		87.911	
3. Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker		102.972	
4. Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W		93.729	
5. Heading Home - Gryffin, Josef Salvat		91.652	
6. Run Wild - Hardwell, Jake Reese		122.876	

SẢN PHẨM ĐỀ NGHỊ



Thực phẩm bổ sung trước khi tập luyện mùi trái cây Assault - Pre-work out

825,000₫

Xem hàng

XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



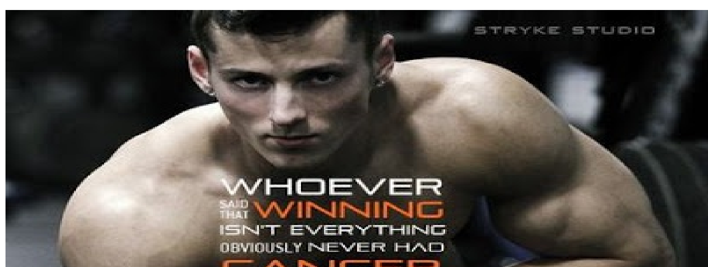
Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả



Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng





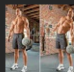
Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Hướng dẫn Tự làm kem chống nắng trà xanh tại nhà
  Bạn yêu thích các sản phẩm handmade? Bạn muốn thực hiện bộ mỹ phẩm handmade cho riêng mình. Vậy…
- 6 Điều cần biết khi chọn mua son môi bạn gái không thể bỏ qua
  Son môi là món trang điểm không thể thiếu của tất cả bạn gái, giúp các nàng trông trẻ…
- Gợi ý phối đồ cực chất với xu hướng thời trang cùng bạn thân
  Thời trang cùng bạn bạn thân đang trở thành một trong những xu hướng hot nhất hiện nay. Diện…
- 5 cách làm dài mi cực dễ bạn nên thử ngay
  Nhiều bạn nữ có hàng lông mi không được nhiều và không cong. Điều này khiến cho đôi mắt…
- Chế độ ăn và bài tập thể dục giúp diệt gọn mỡ bụng nhanh chóng
  Vòng bụng phẳng và eo thon là mong muốn của mọi cô gái. Tuy nhiên, để giảm mỡ bụng…

Bài ngẫu nhiên


10 PHÚT TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ NGỰC NAM GIỚI PHÁT TRIỂN KHÔNG CẦN DÙNG TẠ
11.04.2016 - 0 Comments
Cơ ngực là một phần cơ rất linh hoạt, bạn có thể tập với nhiều phương pháp kết hợp mà không cần phải khóa…


BÀI TẬP DUMBBELL SIDE BEND
14.12.2015 - Comments Disabled
Bài tập cho nhóm cơ bên hông bụng có tên là Dumbbell Side Bend. Đây là bài tập đơn giãn mà ai cũng có…


HLV THỂ HÌNH CHUYỂN GIỚI ĐẸP TRAI NHƯ HUỲNH HIỂU MINH
13.04.2016 - 0 Comments
Thân hình 6 múi, gương mặt điển trai rất "soái ca"… Ít ai biết rằng trước đây, Jybb là con gái. Mới đây,…

Bài mới

Theo dõi Fanpage



Thể Hình Nam

2,417 likes

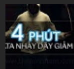
NO PAIN NO GAIN

www.thehinhnam.com

Like Page

Sign Up

Bài yêu thích



GIẢM CÂN HIỆU QUẢ TRONG 4 PHÚT CÙNG BÀI TABATA NHẢY DÂY

07.03.2016 - 0 Comments

Nhảy dây là một môn thể thao giảm cân hiệu quả và rất phổ biến và hôm nay, khi kết hợp với nguyên lý tập…

